

# **ANALISAR OS BENEFÍCIOS FISIOTERAPÊUTICOS NA LOMBALGIA CRÔNICA**

DANUBIA CAMILA BORGES; ANDOLFATO, K. R.

## **RESUMO**

Objetivo: Este trabalho terá como objetivo executar uma análise das publicações científicas sobre o tratamento fisioterapêutico para lombalgia. Método: O presente estudo tem como forma referência bibliográfica, onde está sendo realizado um levantamento bibliográfico, preferencialmente dos últimos 10 anos.. Resultados: Espera-se que essa pesquisa contribua para o entendimento dos benefícios que a fisioterapia propõe no indivíduo com lombalgia crônica.

**Palavras-chave:** Lombalgia, Reabilitação, Benefícios.

## **ABSTRACT**

Objective: This work will aim to perform an analysis of the scientific literature on the physiotherapeutic treatment for low back pain. Method: The present study has as bibliographical reference, where a bibliographic survey is being done, preferably of the last 10 years. Results: This research is expected to contribute to the understanding of the benefits that physiotherapy proposes in the individual with chronic low back pain.

**Keywords:** Back Pain, Rehabilitation, Benefits

## **INTRODUÇÃO**

A dor lombar é um sintoma clínico comum em adultos podendo também acometer adolescentes e em menor proporção crianças. É a segunda causa de dor que afeta o ser humano, sendo a primeira dor de cabeça. Ao longo

da vida 80% dos indivíduos terão dor lombar. Estima-se em 5 % de novos casos ao ano.. (VERTEBRATA, 2016).

Vários métodos são utilizados para mensurar a intensidade da dor tanto para pesquisa como para dados clínicos (escala visual analógica, mapas corporais, questionários). A escala visual analógica de dor (EVA) é utilizada e validada como um método de mensuração (quantitativa) da dor, uma vez que pode detectar pequenas diferenças na intensidade da dor quando comparada com outras escalas. Adicionalmente, consiste em método de fácil utilização pelo examinador (BRIGANÓ; MACEDO, 2005).

A lombalgia é um sintoma que interfere nas atividades diárias causando desde limitação de movimento até invalidez temporária, dependendo da intensidade, ela pode ser causada por Vícios posturais, Rupturas e traumatismos leves provocados por esforços que comprometem os músculos e ligamentos que estruturam as costas e que dão sustentação ao corpo, a Falta de flexibilidade ou tônus muscular deficiente pois impedem a sustentação adequada do peso corporal, o estresse emocional também desempenha um papel desencadeante.

Não é considerada uma doença, mas sim uma dor na região lombar, que se localizada na parte inferior da coluna. Basicamente, existem dois tipos de lombalgias: agudas, com duração de 3 até 6 meses e crônica, quando o sintoma permanece por mais de 6 meses. A OMG (Organização Mundial da Saúde) alerta que a cada 10 pessoas, oito vão sofrer do problema pelo menos uma vez na vida.

A fisioterapia atua por meio do tratamento conservador, dispondo de recursos eletrotermofototerapêuticos, cinesioterapia por meio de programas de exercícios que visam melhor condicionamento muscular, alinhamento postural, relaxamento e alívio sintomático da dor. Entretanto, sua elegibilidade irá depender do quadro clínico do paciente e da avaliação realizada pelo fisioterapeuta (LIMA et al.,1999).

A partir disto, observa-se a importância da escolher um tratamento fisioterapêutico eficaz que possa promover a melhora no quadro e, conseqüentemente, na qualidade de vida. Para isso, são necessários estudos que convalidem meios de intervenção para este paciente, de forma a ter disponível um padrão neste tipo de tratamento.

## **OBJETIVO**

Este trabalho terá como objetivo executar uma análise das publicações científicas sobre o tratamento fisioterapêutico para lombalgia.

## **MÉTODO**

Este estudo constitui-se de uma revisão da literatura qualitativo, onde estão sendo realizadas consultas de artigos científicos, originais e de revisão, que referenciem aos tratamentos fisioterapêuticos na lombalgia crônica, selecionados através de busca no banco de dados Scielo, Lillacs, Google Acadêmico, Biblioteca Virtual 3.0 da Faculdade de Apucarana e Biblioteca física também da Faculdade de Apucarana, sendo realizado um levantamento bibliográfico, preferencialmente dos últimos 10 anos. Foram utilizadas as seguintes palavras-chaves: lombalgia; benefícios fisioterapêuticos na lombalgia crônica; cinesioterapia lombar, foram selecionados 8 artigos, a seleção dos textos foi realizada em conformidade com o assunto proposto.

## **RESULTADOS**

Espera-se que essa pesquisa contribua para um levantamento de dados identificando os melhores tratamentos através de vários procedimentos realizados, analisando quais os tratamentos que foram eficientes e apresentando os benefícios que a fisioterapia propõe no indivíduo com lombalgia crônica.

## **Considerações Finais**

O desenvolvimento do presente estudo possibilitará uma análise de publicações científicas sobre o tratamento fisioterapêutico na lombalgia crônica, visando seus benefícios e a importância de escolher um tratamento fisioterapêutico eficaz que possa promover a melhora no quadro e, conseqüentemente, na qualidade de vida das pessoas com lombalgia crônica.

## REFERÊNCIAS

VERTEBRATA Disponível em: <http://www.vertebrata.com.br/regiao-lombar/> Acesso em: 29 de junho de 2018

BRIGANÓ, J.U.; MACEDO, C.S.G. Análise da mobilidade lombar e influência da terapia manual e cinesioterapia na lombalgia. Semina: Ciências Biológicas e da Saúde, v.26, n.2, p.75-82, 2005.